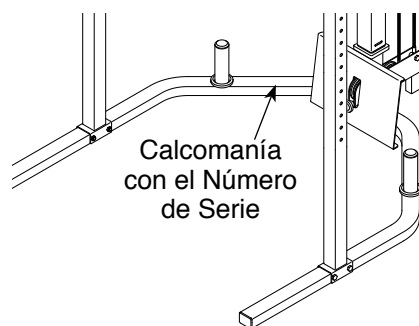


Nº de Modelo 14933

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542

servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio

Tenayuca 55 "A" Mez. 1

Col. Letran Valle

Del. Benito Juarez

México D.F. C.P. 03650

Importador:

Importaciones Factum

S.A. de C.V.

Mario Pani No. 200

Col. Santa Fé Cuajimalpa

Del. Cuajimalpa de Morelos

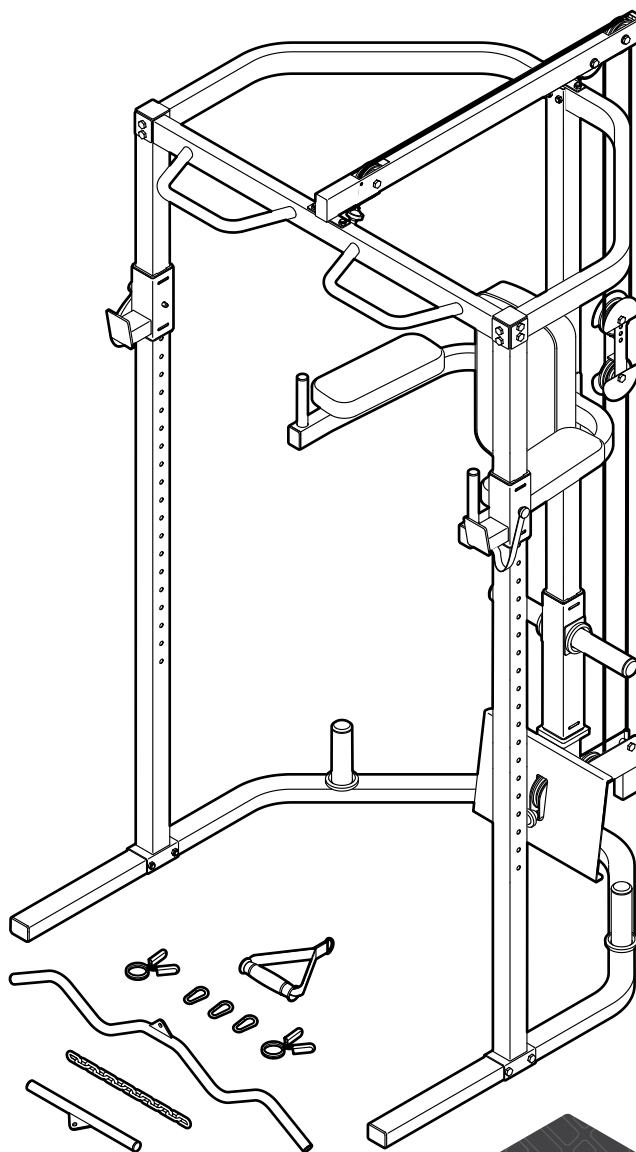
México D.F. C.P. 05348

RFC: IFA090327R38

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



iFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

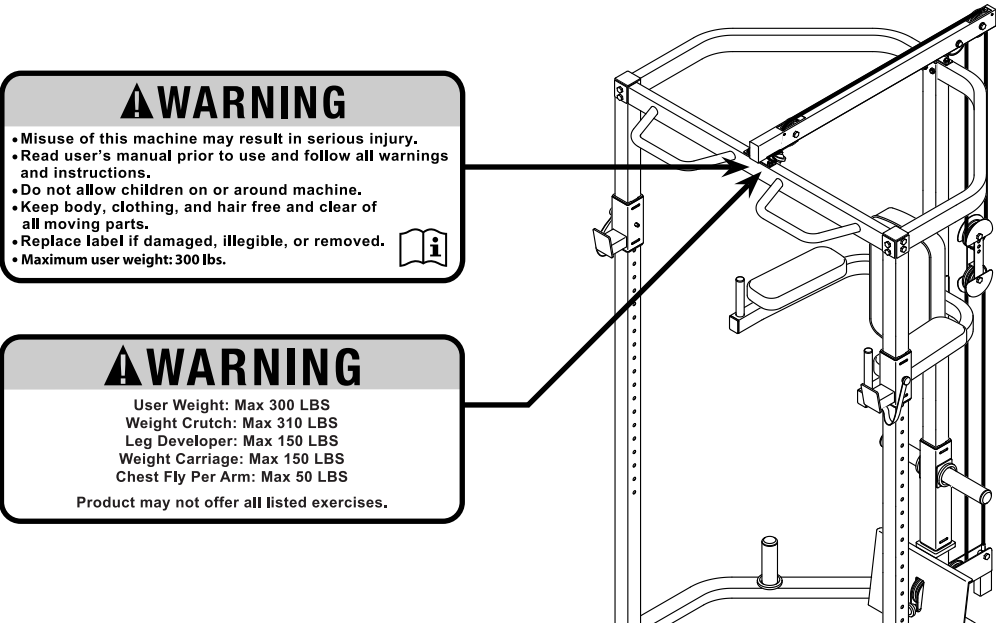
IFIT.COM

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
AJUSTES.....	16
MANTENIMIENTO.....	18
DIAGRAMA DE LOS CABLES.....	19
GUÍA DE EJERCICIOS.....	21
LISTA DE LAS PIEZAS.....	22
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	23
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su banco de pesas de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use el banco de pesas sólo como está descrito en este manual.
4. El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.
5. Mantenga el banco de pesas bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No ponga el banco de pesas en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.
6. Coloque el banco de pesas en una superficie plana, con una estera debajo del banco de pesas para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo, y usarlo.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el banco de pesas. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
10. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles.
11. El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 300 libras (136 kg). No coloque más de 150 libras (68 kg) de peso en el porta pesas. No coloque más de 310 libras (141 kg) de peso, incluida una haltera, en las sujeciones para barras. Nota: No se incluye una haltera.
12. Antes de utilizar las sujeciones para barras asegúrese de que los pasadores de ajuste estén completamente insertados a través de las sujeciones y a través de los montantes verticales.
13. No use una haltera con el banco de pesas que sea más larga de 6 pies (1,8 m).
14. Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas en todo momento. Si los cables se unen mientras usted realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables están en las poleas.
15. El ejercitar de más puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas versátil WEIDER PRO™. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas

después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

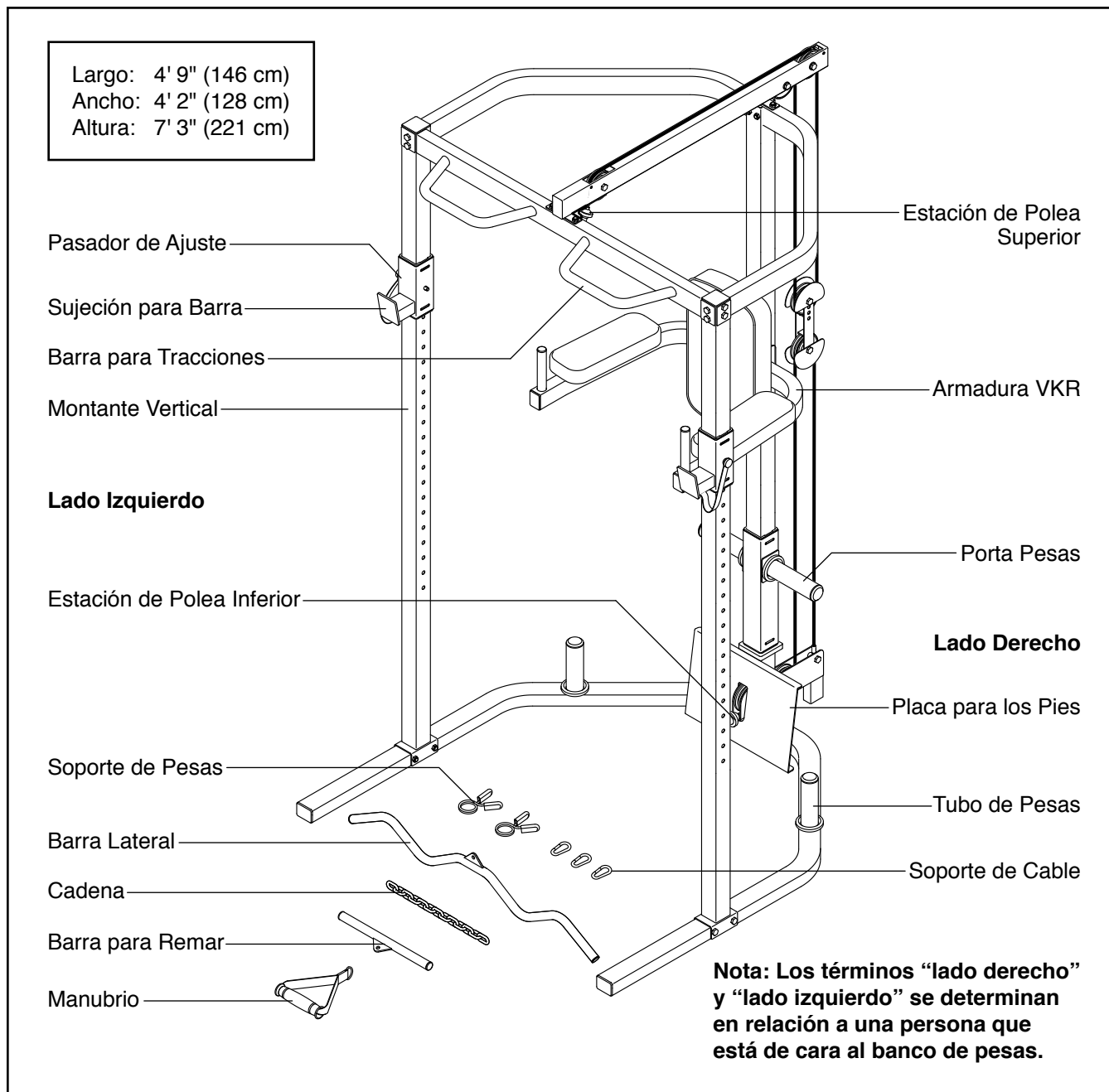
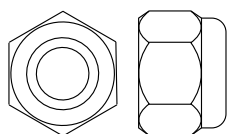
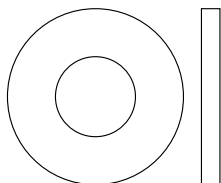


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

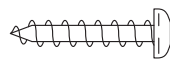
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



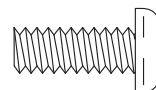
Contratuercas M10
(47)



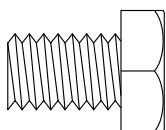
Arandela M10 (55)



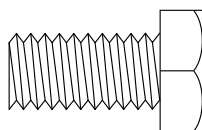
Tornillo M4 x 19mm
(42)



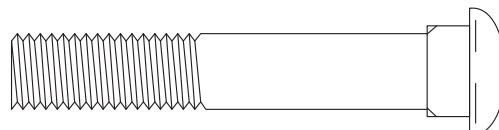
Tornillo M6 x 16mm
(44)



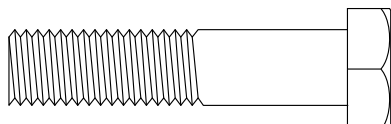
Tornillo M10 x 15mm
(50)



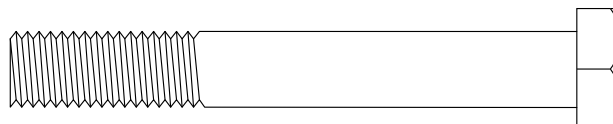
Tornillo M10 x 20mm
(53)



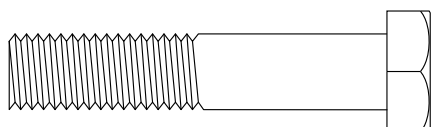
Perno de Porte M10 x 55mm (56)



Perno M10 x 45mm (39)



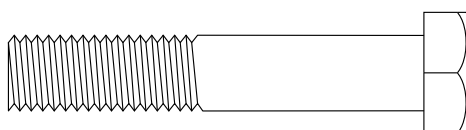
Perno/Tornillo M10 x 75mm (45)



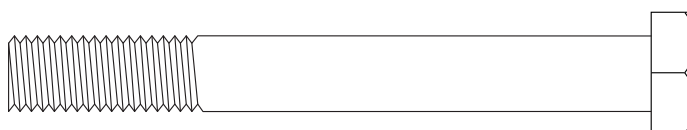
Perno M10 x 50mm (46)



Perno/Tornillo M10 x 80mm (43)



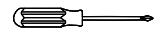
Perno M10 x 55mm (40)



Perno M10 x 85mm (41)

MONTAJE

- El montaje deberá ser realizado por dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas deberá ser montado en el sitio donde será utilizado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del banco de pesas mientras lo monta.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta que no haya terminado de realizar todos los pasos de montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Además de las herramientas incluidas, para poder montar el aparato necesitará las siguientes herramientas:
 - dos llaves inglesas
 - un destornillador Phillips



Le será más fácil realizar el montaje si dispone de un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

Sistema de Montaje en Tres Etapas

Montaje de la Armadura—Debe comenzar montando las bases y los montantes verticales que forman el esqueleto del banco de pesas.

los cables y las poleas que conectan el porta pesas a la armadura.

Montaje de los Cables—En esta etapa conectará

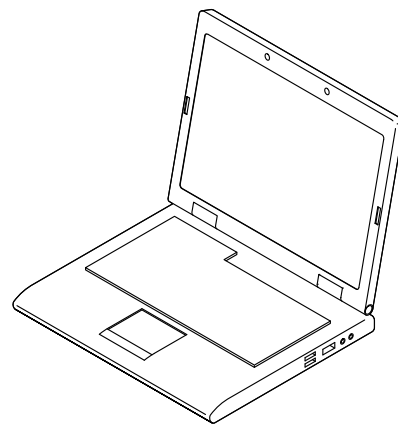
Montaje de VKR—En esta etapa montará la armadura VKR y las almohadillas.

1. Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

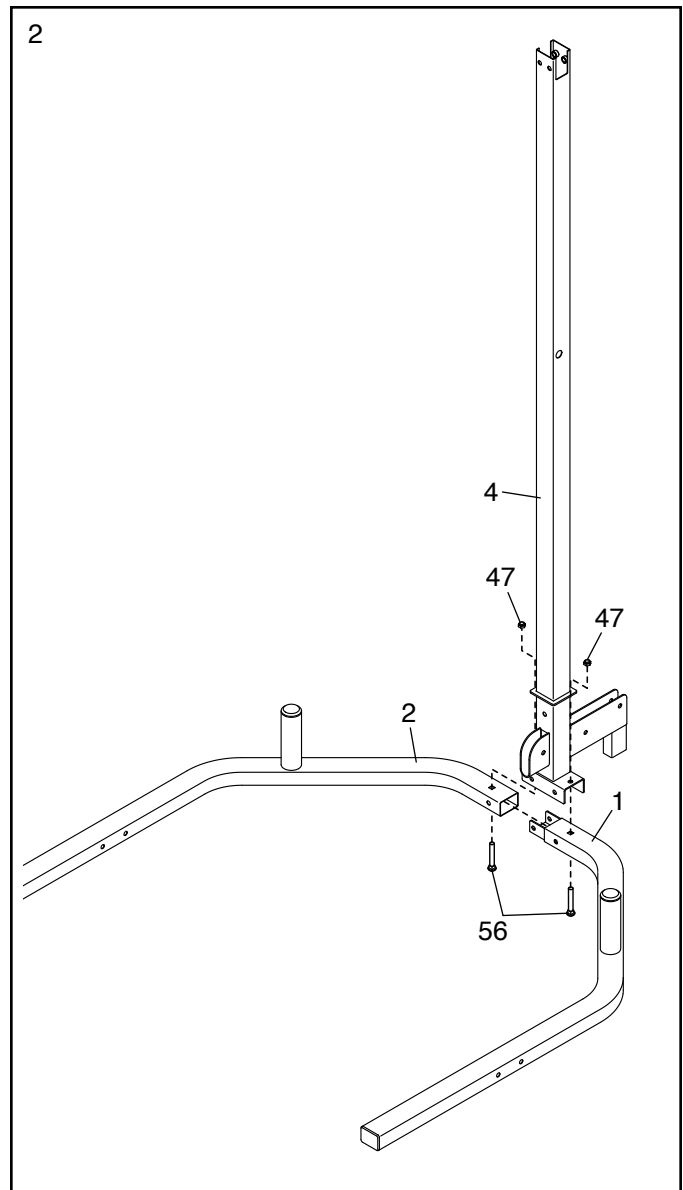
1



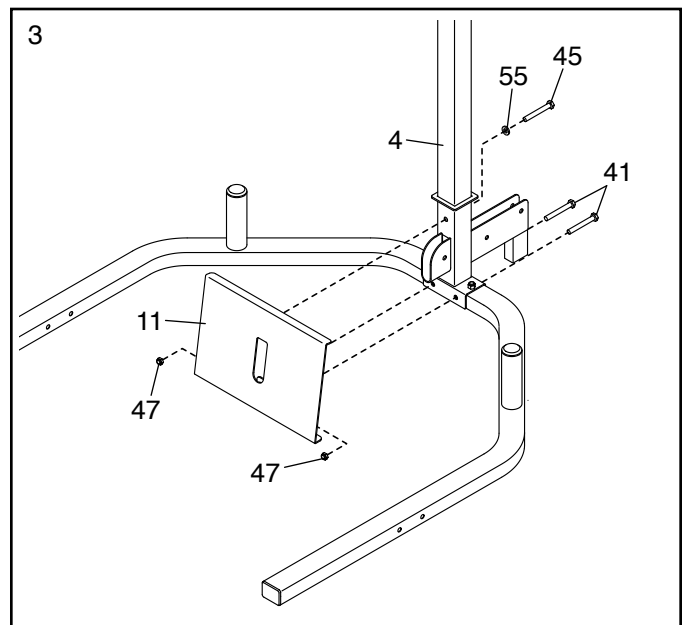
Montaje de la Armadura

- Orienta las Bases Derecha e Izquierda (1, 2) como se muestra. Inserte la Base Derecha en la Base Izquierda.

Conecte la Guía (4) a las Bases Derecha e Izquierda (1, 2) con dos Pernos de Perte M10 x 55mm (56) y dos Contratuercas M10 (47). **No apriete totalmente las Contratuercas todavía.**

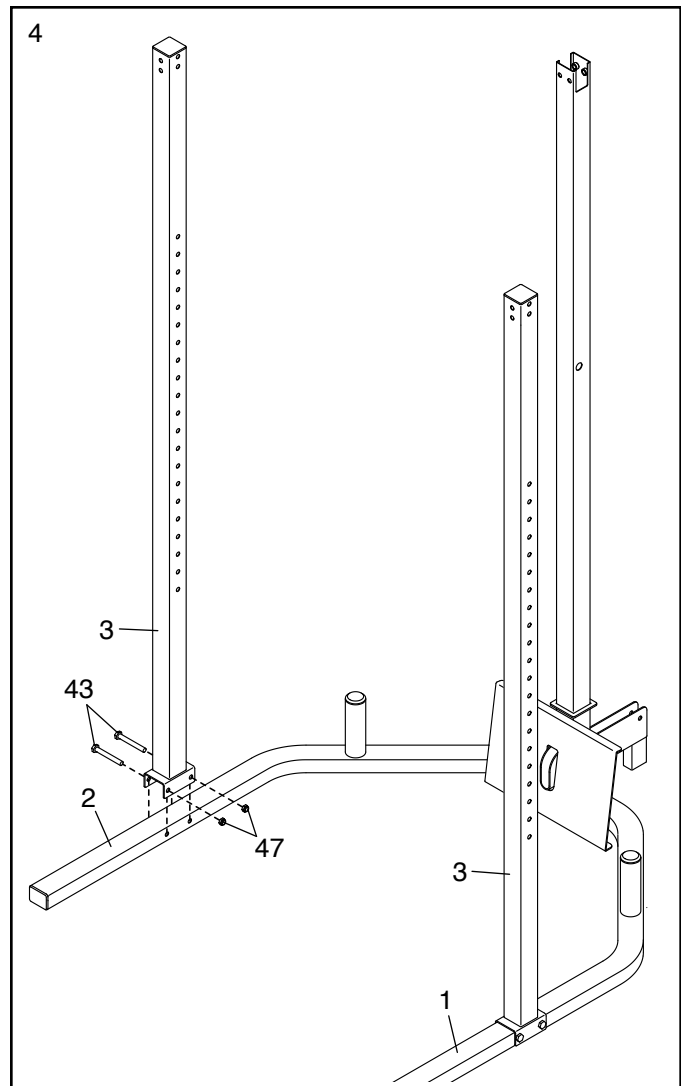


- Conecte la Placa para los Pies (11) a la Guía (4) usando un Tornillo M10 x 75mm (45), una Arandela M10 (55), dos Pernos M10 x 85mm (41) y dos Contratuercas M10 (47). **No apriete totalmente las Contratuercas todavía.**



4. Conecte un Montante Vertical (3) a la Base Izquierda (2) con dos Pernos M10 x 80mm (43) y dos Contratuercas M10 (47). **No apriete totalmente las Contratuercas todavía.**

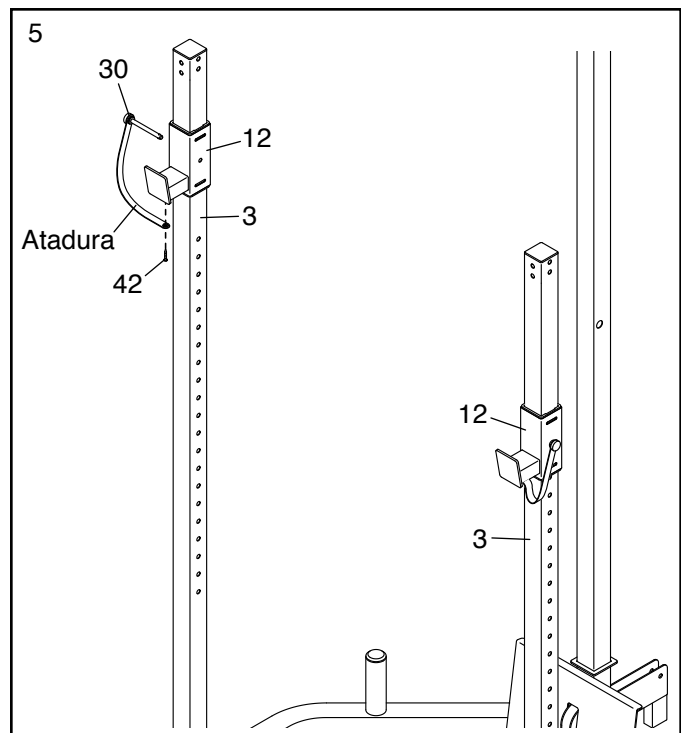
Conecte el otro Montante Vertical (3) a la Base Derecha (1) de la misma manera.



5. Deslice una Sujeción de Barra (12) hacia abajo por el Montante Vertical (3) izquierdo, y luego inserte un Perno de Ajuste (30) dentro de la Sujeción de Barra y en uno de los orificios de ajuste en el Montante Vertical izquierdo.

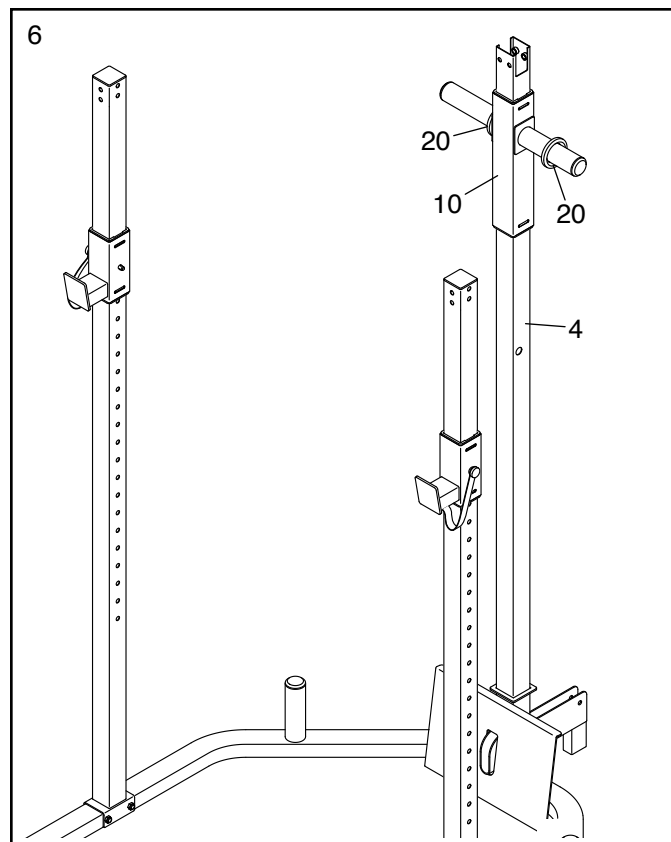
Conecte la atadura en el Perno de Ajuste (30) a la Sujeción de Barra (12) con un Tornillo M4 x 19mm (42).

Conecte la otra Sujeción de Barra (12) al Montante Vertical (3) derecho de la misma manera. Asegúrese de ajustar ambas Sujeciones de Barra a la misma altura.



6. Oriente el Porta Pesas (10) como se muestra e introdúzcalo en la Guía (4).

Deslice un Parachoques de Pesas (20) a cada lado del Porta Pesas (10).



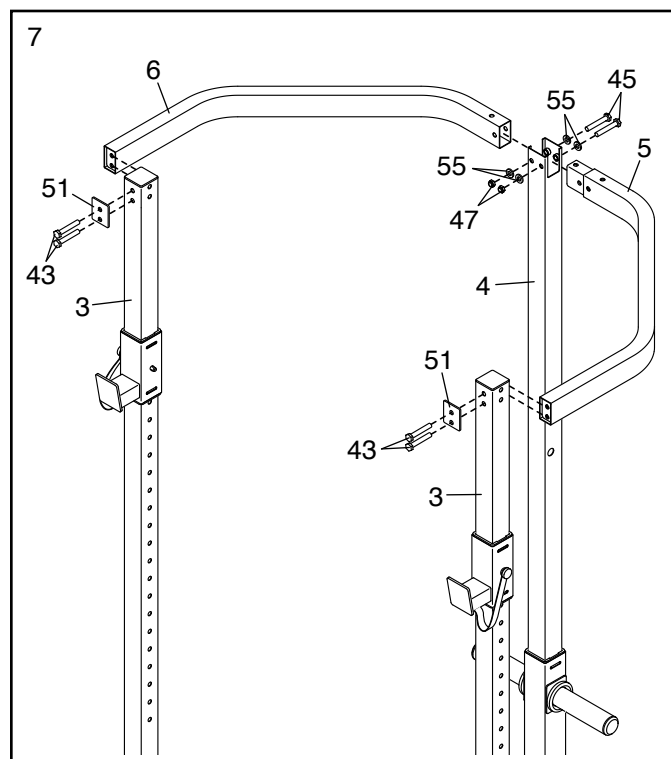
7. Oriente las Armaduras Derecha e Izquierda (5, 6) como se muestra. Inserte la Armadura Derecha en la Armadura Izquierda.

Pida a otra persona que sostenga las Armaduras Derecha e Izquierda (5, 6), cerca de la parte superior de la Guía (4) y de los Montantes Verticales (3).

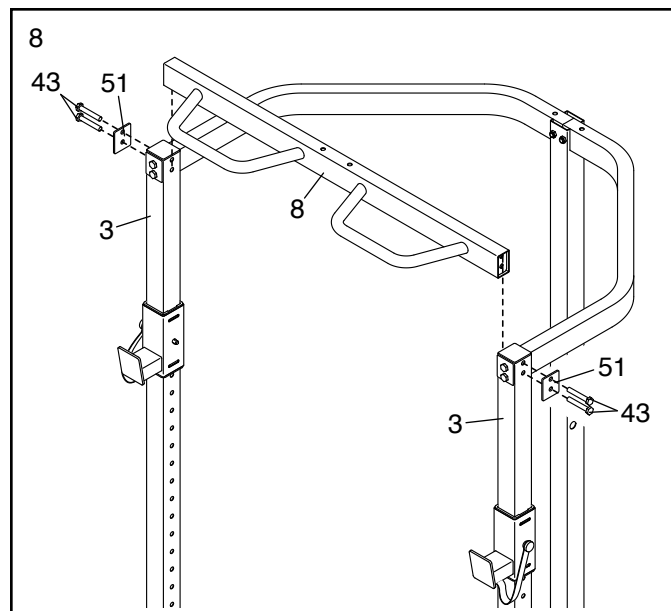
Inserte las Armaduras Derecha e Izquierda (5, 6) en la parte superior de la Guía (4). Conecte las Armaduras Derecha e Izquierda con dos Pernos M10 x 75mm (45), cuatro Arandelas M10 (55), y dos Contratuercas M10 (47). **No apriete totalmente las Contratuercas todavía.**

Conecte la Armadura Derecha (5) al Montante Vertical (3) derecho con dos Tornillos M10 x 80mm (43) y una Placa (51). **No apriete totalmente las Contratuercas todavía.**

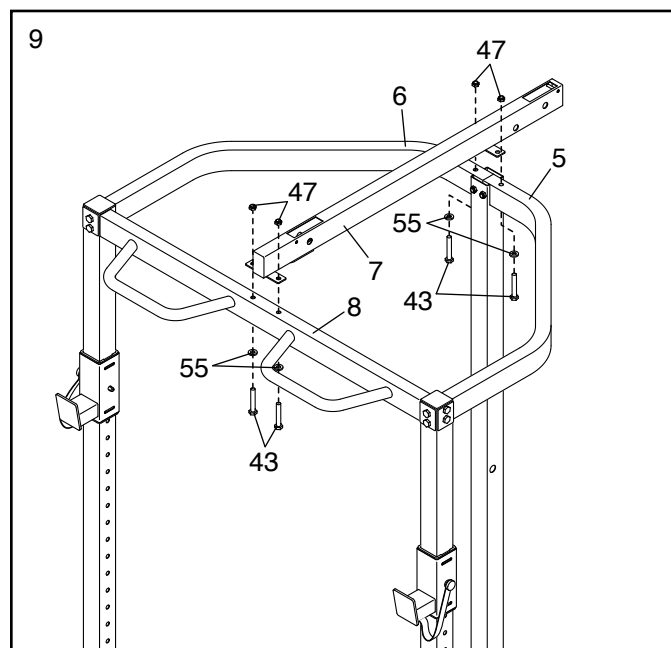
Conecte la Armadura Izquierda (6) al Montante Vertical (3) izquierdo de la misma manera.



8. Oriente la Barra Cruzada (8) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a los Montantes Verticales (3) con cuatro Tornillos M10 x 80mm (43) y dos Placas (51). **No apriete totalmente los Tornillos todavía.**



9. Oriente la Armadura Central (7) como se indica. Conecte la Armadura Central a las Armaduras Derecha e Izquierda (5, 6) y la Barra Cruzada (8) con cuatro Pernos M10 x 80mm (43), cuatro Arandelas M10 (55) y cuatro Contratuerzas M10 (47). **No apriete totalmente las Contratuerzas todavía.**



Montaje de los Cables

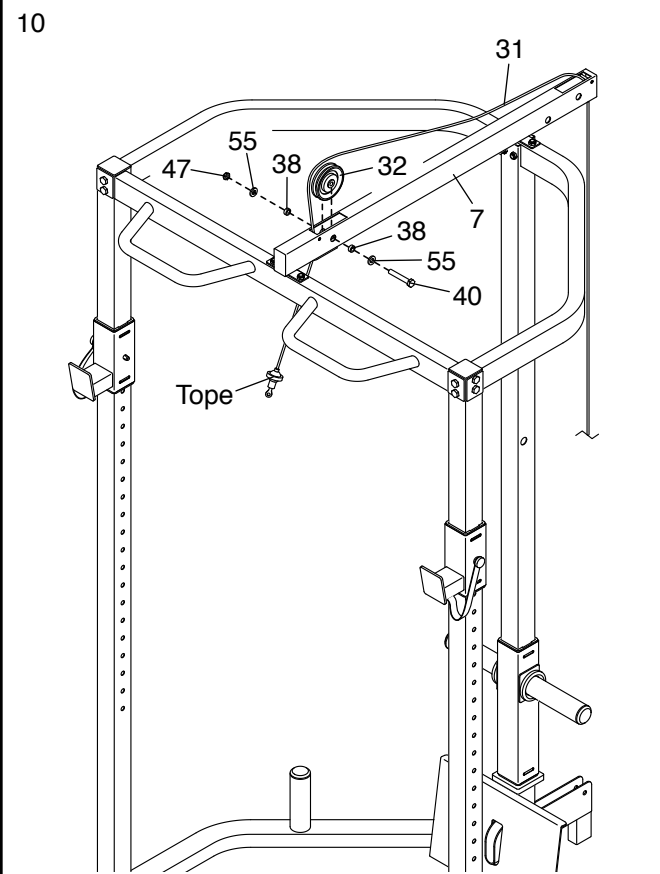
10. **IMPORTANTE:** Vea el **DIAGRAMA DE CABLES** en la página 19. Corte a lo largo de la línea punteada, y coloque el **DIAGRAMA DE CABLES** junto a este manual para referencia mientras que se monten los cables y las poleas.

Identifique los seis Bujes de la Polea (38) y los dos Separadores (no mostrados).

Identifique el Cable Corto (31). Oriente el Cable Corto para que el extremo con el tope está en el lugar indicado.

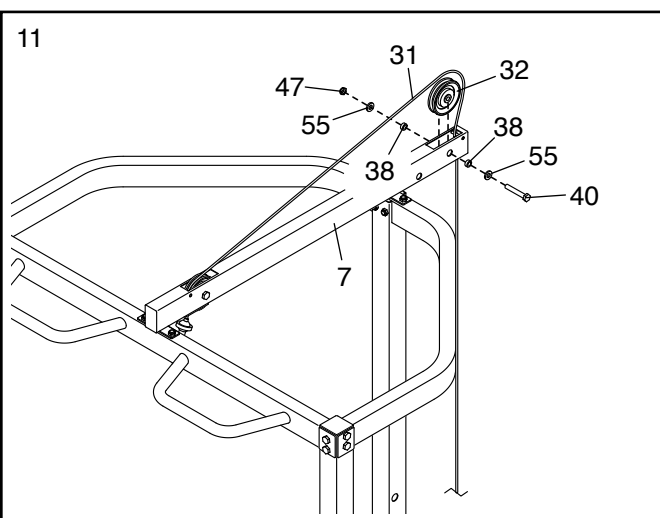
Introduzca el Cable Corto (31) a través de la Armadura Central (7) como se muestra.

Introduzca una Polea (32) por debajo del Cable Corto (31). Conecte la Polea dentro de la Armadura Central (7) con un Perno M10 x 55mm (40), dos Arandelas M10 (55), dos Bujes de la Polea (38) y una Contratuerca M10 (47).



11. Introduzca una Polea (32) por debajo del Cable Corto (31).

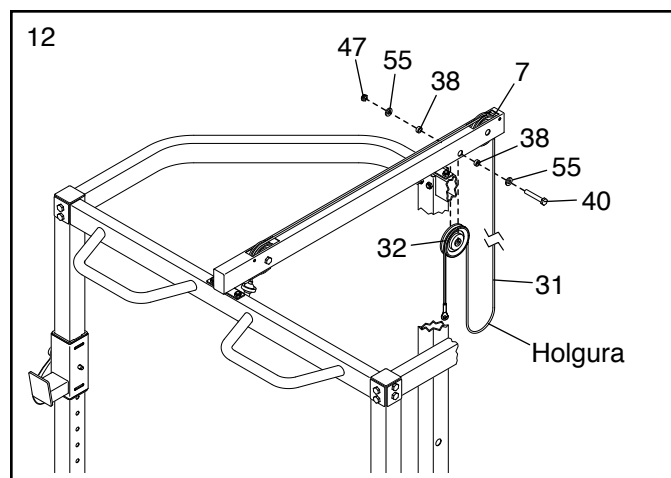
Conecte la Polea (32) dentro de la Armadura Central (7) con un Perno M10 x 55mm (40), dos Arandelas M10 (55), dos Bujes de la Polea (38) y una Contratuerca M10 (47).



12. Pase el Cable Corto (31) sobre una Polea (32).

Conecte la Polea (32) dentro de la Armadura Central (7) con un Perno M10 x 55mm (40), dos Arandelas M10 (55), dos Bujes de la Polea (38) y una Contratuerca M10 (47).

Asegúrese de dejar una holgura en el Cable Corto (31) en la ubicación indicada.

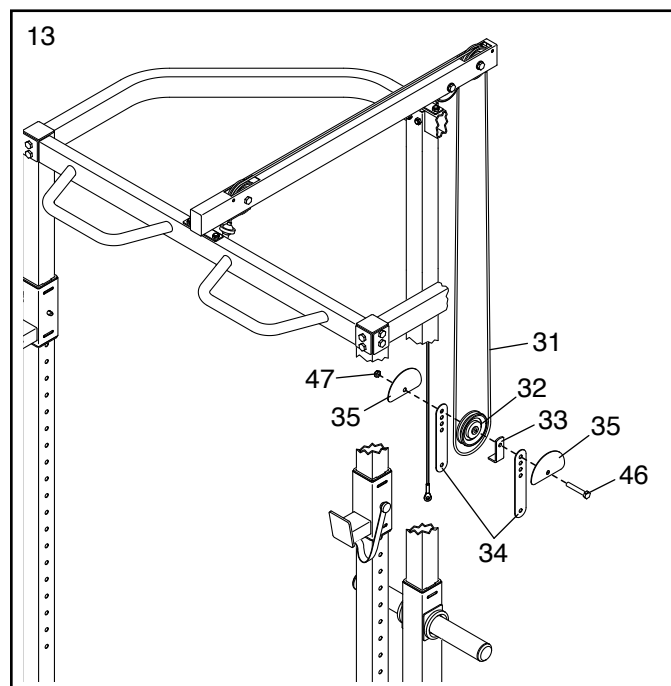


13. Inserte una Polea (32) en el bucle del Cable Corto (31) como se muestra.

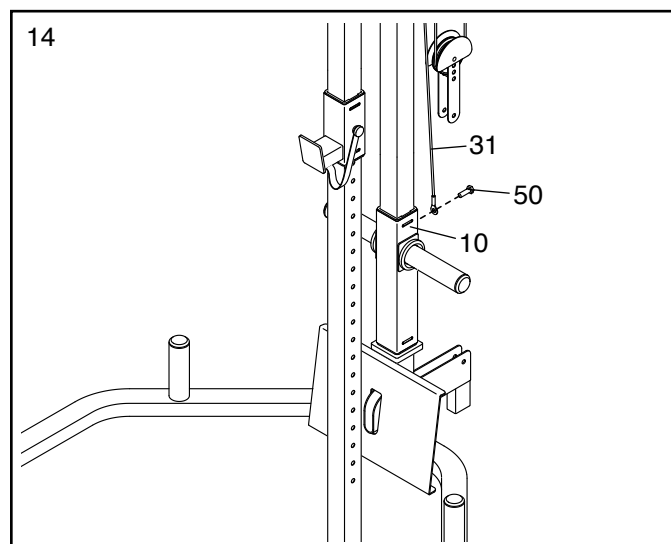
Orientel las Placas de la Polea (34) como se indica.

Usando el primer agujero en las Placas de la Polea (34), conecte dos Protectores en Mitad (35), las Placas de la Polea y una Trampa del Cable (33) a la Polea (32) con un Perno M10 x 50mm (46) y una Contratuerca M10 (47).

Asegúrese de que la Trampa del Cable (33) esté orientada para sostener el Cable Corto (31) en el surco de la Polea (32).



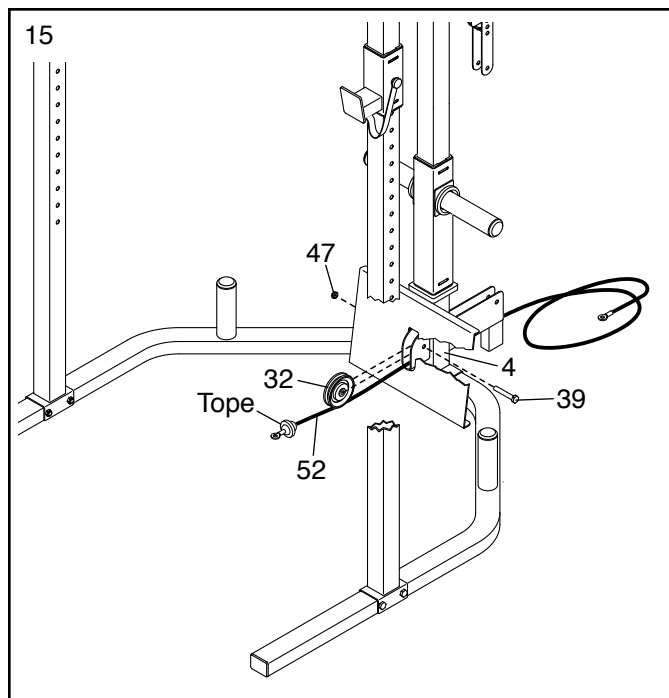
14. Conecte el extremo del Cable Corto (31) al Porta Pesas (10) con un Tornillo M10 x 15mm (50).



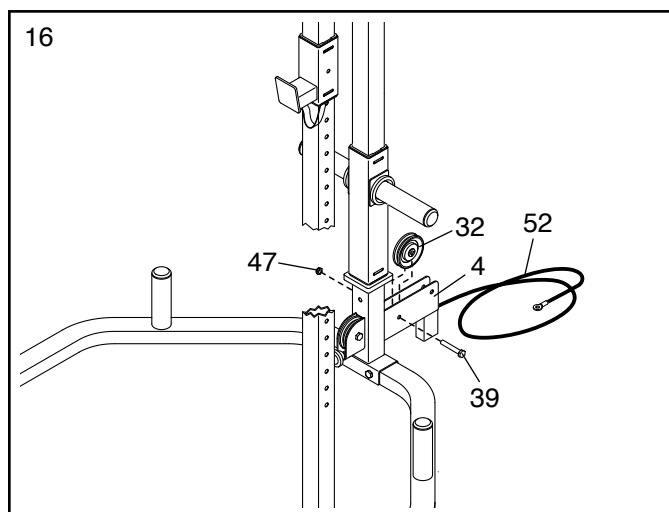
15. Ver DIAGRAMA DE CABLES. Identifique el Cable Largo (52).

Orienté el Cable Largo (52) de manera que el extremo con el tope esté en el lugar indicado. Haga pasar el Cable Largo a través de la Guía (4).

Inserte una Polea (32) sobre el Cable Largo (52) dentro de la Guía (4). Conecte la Polea con un Perno M10 x 45mm (39) y una Contratuerca M10 (47).



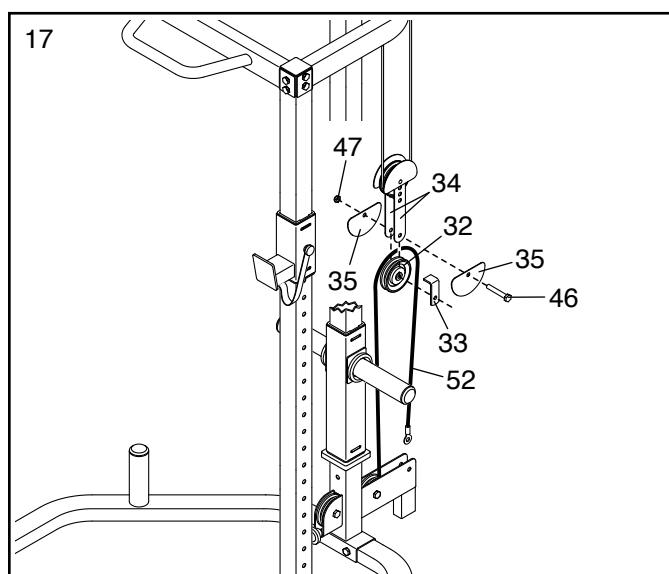
16. Inserte una Polea (32) sobre el Cable Largo (52) dentro de la Guía (4). Conecte la Polea con un Perno M10 x 45mm (39) y una Contratuerca M10 (47).



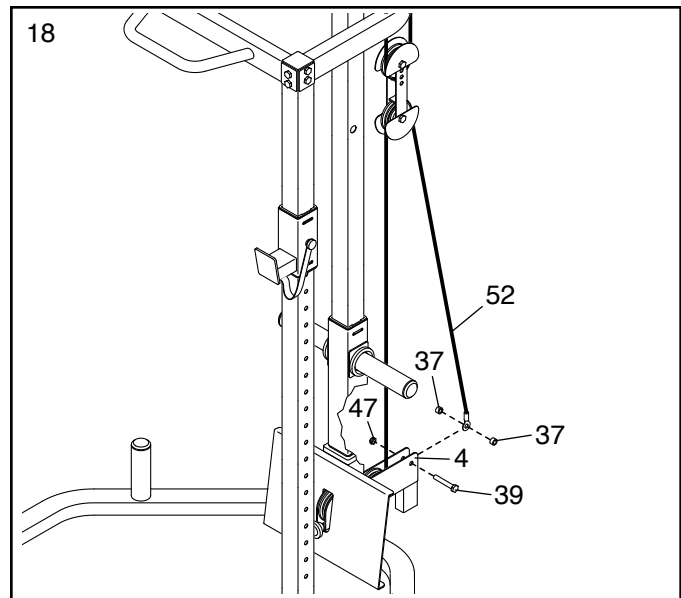
17. Pase el Cable Largo (52) sobre una Polea (32).

Conecte dos Protectores en Mitad (35) y una Trampa del Cable (33) a las Placas de la Polea (34) y la Polea (32) con un Perno M10 x 50mm (46) y una Contratuerca M10 (47).

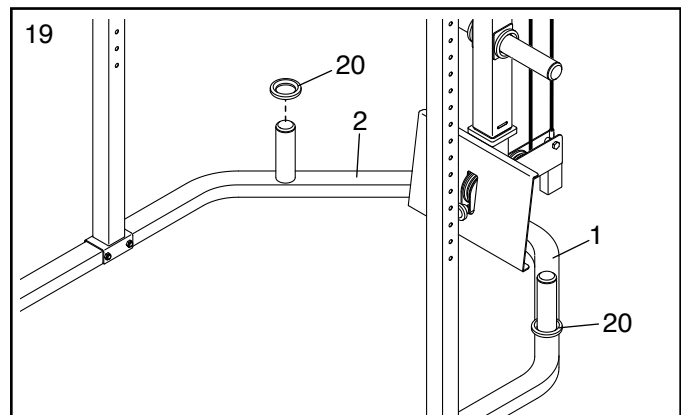
Asegúrese de que la Trampa del Cable (33) esté orientada para sostener el Cable Largo (52) en el surco de la Polea (32).



18. Conecte el extremo del Cable Largo (52) a la Guía (4) con un Perno M10 x 45mm (39), dos Espaciadores (37) y una Contratuerca M10 (47).



19. Deslice un Parachoques de Pesas (20) por el tubo de la Base Izquierda (2). A continuación, deslice un Parachoques de Pesas por el tubo de la Base Derecha (1).

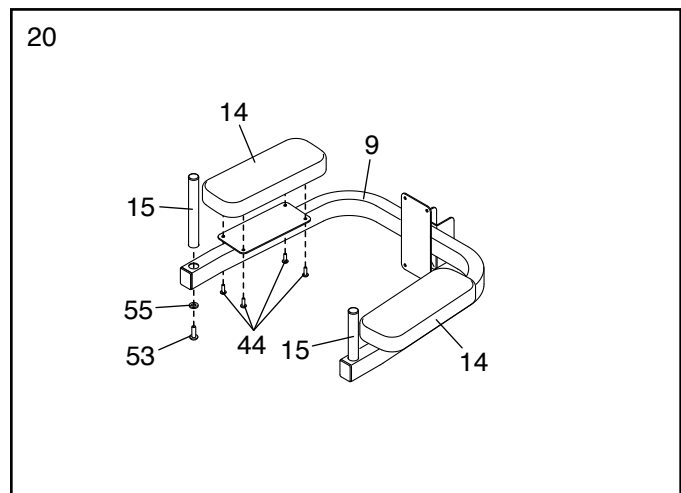


Montaje VKR

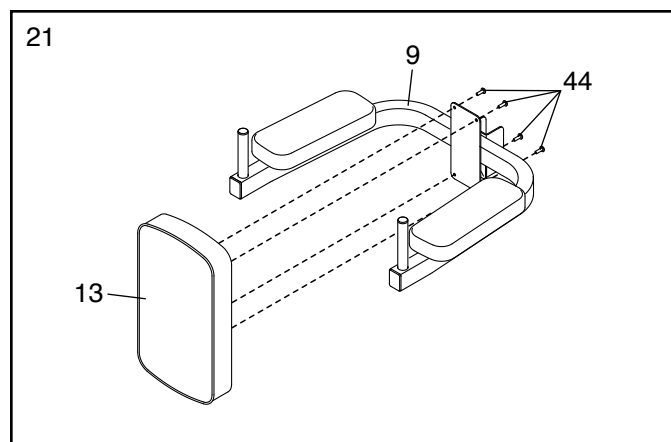
20. Oriente la Armadura VKR (9) como se indica. Conecte una Almohadilla del Brazo (14) a la Armadura VKR usando cuatro Tornillos M6 x 16mm (44).

Luego, conecte el Manubrio VKR (15) a la Armadura VKR (9) con un Tornillo M10 x 20mm (53) y una Arandela M10 (55).

Repita este paso para colocar la otra Almohadilla del Brazo (14) y el otro Manubrio VKR (15) a la Armadura VKR (9).



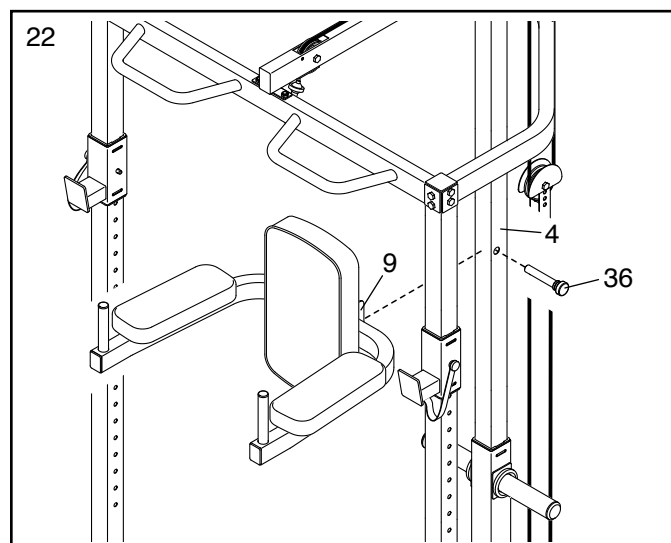
21. Conecte la Almohadilla Trasera (13) a la Armadura VKR (9) usando cuatro Tornillos M6 x 16mm (44).



22. Conecte la Armadura VKR (9) a la Guía (4) con el Pasador VKR (36).

Vea los pasos 2, 3, 4, 7 y 9. Apriete las Contratuercas M10 (47).

Vea los pasos 7 y 8. Apriete los Tornillos M10 x 80mm (43).



23. **Asegúrese de apretar bien todas las piezas antes de usar el banco de pesas.** Nota: Pueden incluirse piezas adicionales. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 16.

AJUSTES

Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Consulte la GUÍA DE EJERCICIOS en la página 21 para información importante acerca de cómo obtener los mayores beneficios de su programa de ejercicios. Consulte también la guía de ejercicios adjunta para ver la forma correcta de realizar varios ejercicios.

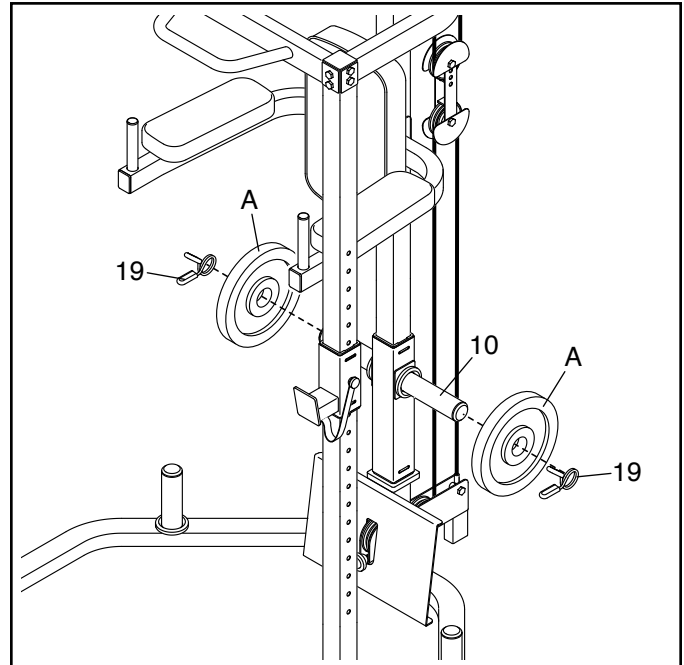
Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas correctamente cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Para limpiar el banco de pesas, use un paño húmedo y un detergente suave y no abrasivo; **no use solventes**.

COLOCACIÓN DE LAS PESAS EN EL PORTAPESAS

Deslice las pesas deseadas (A) en los tubos de pesas en el Porta Pesas (10). A continuación, fije un Soporte de Pesas (19) en cada tubo de pesas.

ADVERTENCIA:

Coloque una cantidad igual de peso en cada tubo de pesas en el Porta Pesas (10). No coloque más de 150 libras (68 kg) en el Porta Pesas. Asegure siempre las pesas con los Soportes de Pesas (19).

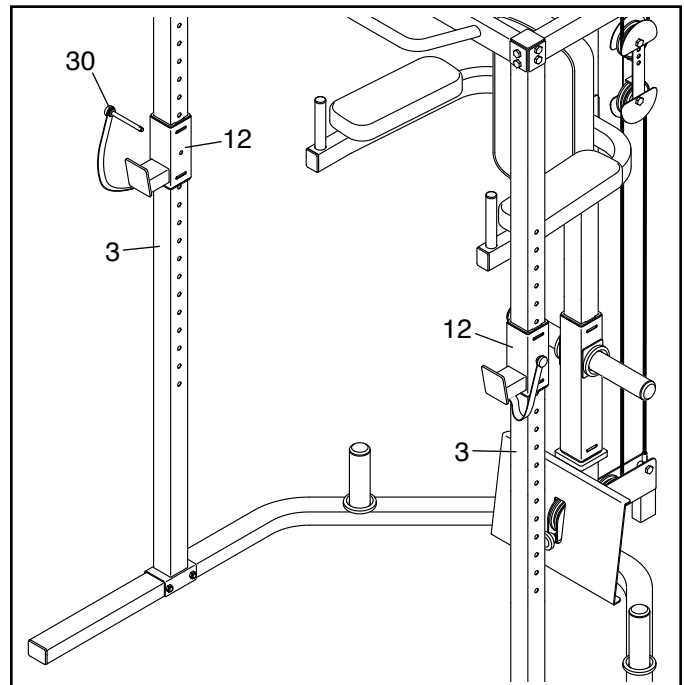


AJUSTAR LAS SUJECIONES DE BARRAS

Para ajustar la altura de la Sujeción de Barra (12) izquierda, quite el Perno de Ajuste (30), deslice la Sujeción de Barra hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y luego inserte el Perno de Ajuste en uno de los orificios de ajuste en el Montante Vertical (3) izquierdo. **Asegúrese de que el Perno de Ajuste encaje bien en un orificio de ajuste.**

Ajuste la Sujeción de Barra (12) derecha de la misma manera. Asegúrese de ajustar ambas Sujeciones de Barra a la misma altura.

 **ADVERTENCIA:** No coloque más de 310 libras (141 kg) de peso en total en las Sujeciones de Barra (12).
Nota: No se incluye una haltera.

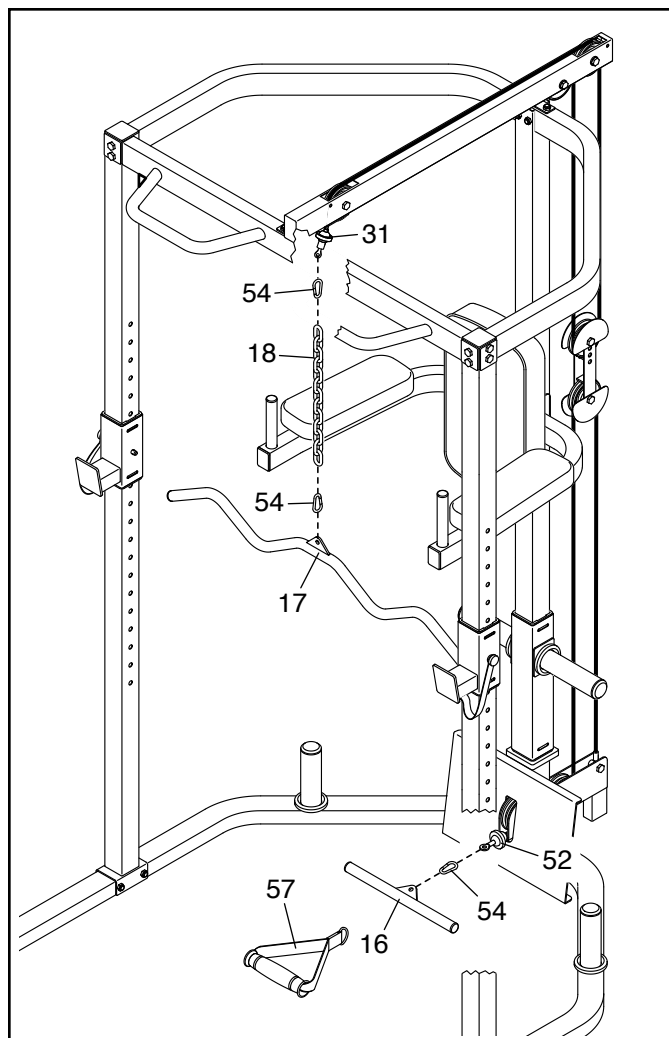


FIJACIÓN DE LOS ACCESORIOS

Conecte la Barra Lateral (17) al Cable Corto (31) en la estación de polea superior con un Soporte del Cable (54).

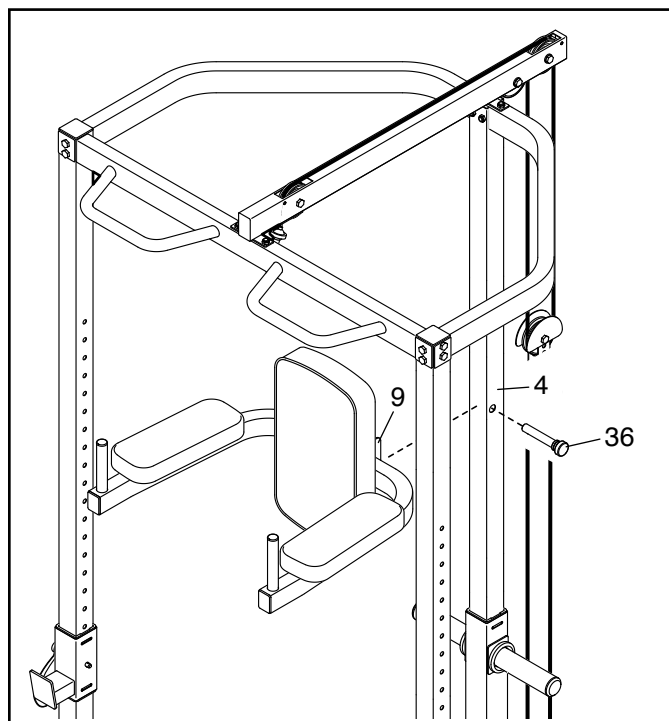
Para algunos ejercicios, conecte la Cadena (18) entre la Barra Lateral (17) y el Cable Corto (31) con dos Soportes del Cable (54). **Ajuste la longitud de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable Corto de modo que la Barra Lateral se encuentre en la posición de inicio correcta para el ejercicio que va a realizar.**

La Barra Lateral (17), la Barra para Remar (16), o el Manubrio (57) se pueden conectar al Cable Largo (52) en la estación de polea baja de la misma manera.



CONECTAR LA ARMADURA VKR

Conecte la Armadura VKR (9) a la Guía (4) con el Pasador VKR (36). **Quite la Armadura VKR del banco de pesas cuando no está en uso.**



MANTENIMIENTO

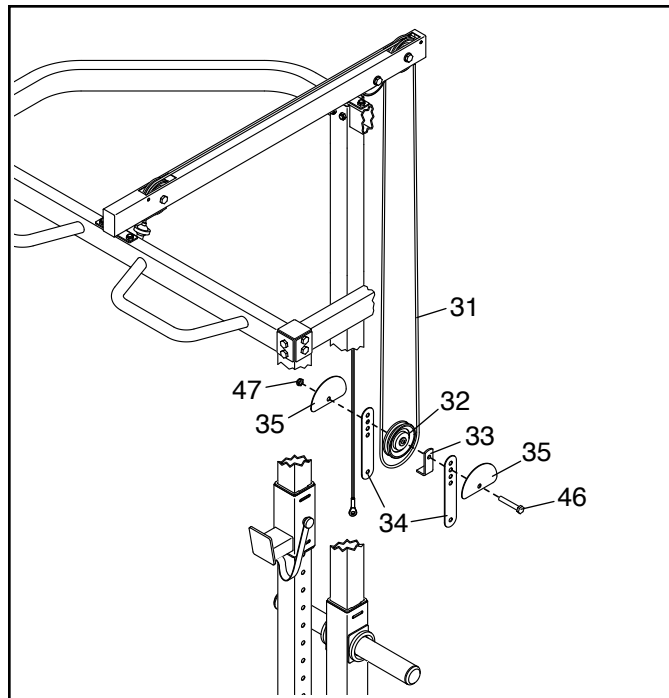
Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas correctamente cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Puede limpiar el banco de pesas con un paño húmedo y detergente suave, no abrasivo; **no utilice disolventes para limpiar el banco de pesas.**

APRIETE DE LOS CABLES

El cable tejido, que es el tipo de cable utilizado en el banco de pesas, puede estirarse un poco cuando se utiliza por primera vez. Si hay holgura en los cables antes de sentir resistencia, hay que apretar los cables. Para apretar los cables, coloque primero unas pocas pesas en el porta pesas. La holgura de estos cables puede eliminarse de la manera siguiente:

Retire una Contratuerca M10 (47) y un Perno M10 x 50mm (46) de los dos Protectores en Mitad (35), dos Soportes de la Polea (34), una Trampa del Cable (33) y una Polea (32).

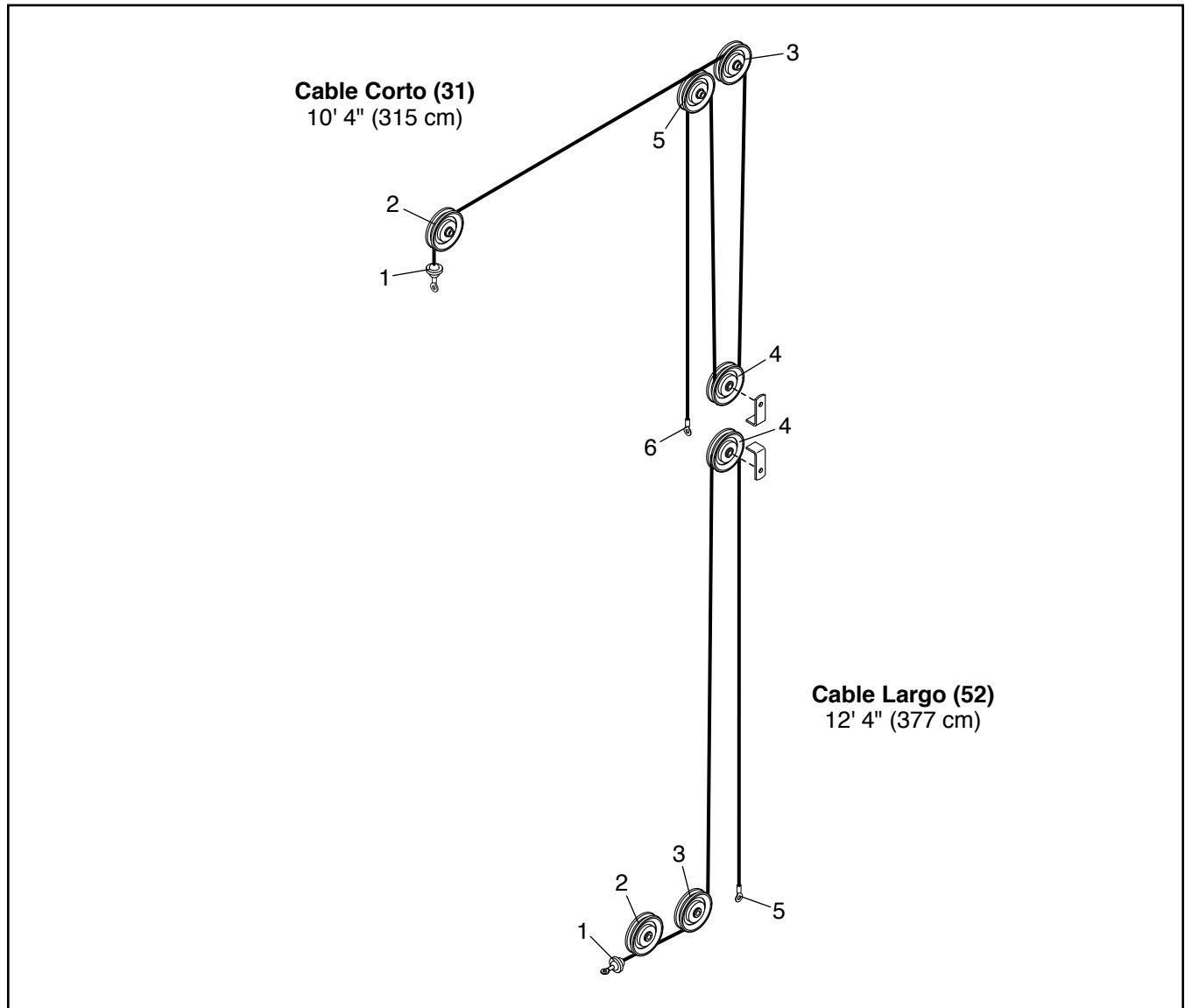
Vuelva a conectar la Polea (32), la Trampa del Cable (33) y los Protectores en Mitad (35) a un agujero más cercano al centro de los Soportes de la Polea (34). **Asegúrese de que la Trampa del Cable esté orientada para sostener el Cable Corto (31) en el surco de la Polea y que el Cable Corto y la Polea se muevan suavemente.**



No ajuste de más los cables. Si los cables se ajustan de más, el porta pesas se despegará de la base del banco de pesas. Si algún cable tiende a descarrilarse de las poleas a menudo, puede que éste haya quedado torcido. Extraiga el cable y vuélvalo a instalar. Si es necesario sustituir los cables, vea la información para pedir piezas de recambio en la contraportada de este manual.

DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama que aparece más abajo muestra el cableado correcto. Los números de cada dibujo muestran el camino correcto por donde van los cables. Corte siguiendo la línea de puntos, y consulte este diagrama mientras monta los cables y las poleas. Si los cables y las poleas no se ensamblan correctamente, el banco de pesas no funcionará adecuadamente y podrá experimentar daños. **Asegúrese de que las trampas de cables no toquen los cables y que no hagan que los cables se toquen entre sí.** Tras montar el banco de pesas, guarde este diagrama con este manual para referirse a él en el futuro.



NOTAS

GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:

- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empezar con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para

determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie:

- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

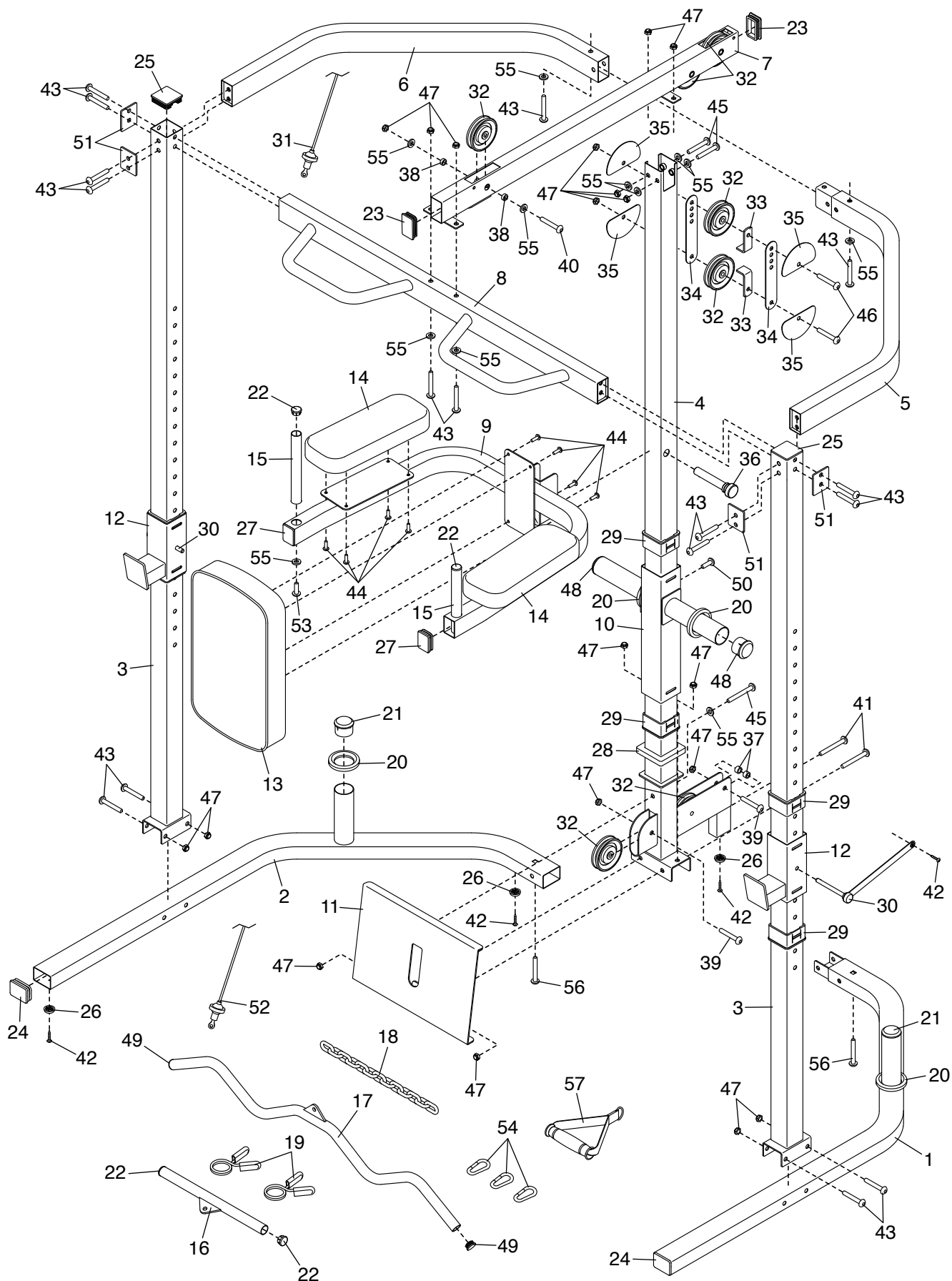
Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo 14933.0 R0814A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base Derecha	31	1	Cable Corto
2	1	Base Izquierda	32	7	Polea
3	2	Montante Vertical	33	2	Trampa del Cable
4	1	Guía	34	2	Soporte de la Polea
5	1	Armadura Derecha	35	4	Protector en Mitad
6	1	Armadura Izquierda	36	1	Pasador VKR
7	1	Armadura Central	37	2	Espaciador
8	1	Barra Cruzada	38	6	Buje de la Polea
9	1	Armadura VKR	39	3	Perno M10 x 45mm
10	1	Porta Pesas	40	3	Perno M10 x 55mm
11	1	Placa para los Pies	41	2	Perno M10 x 85mm
12	2	Sujeción de Barra	42	7	Tornillo M4 x 19mm
13	1	Almohadilla Trasera	43	16	Perno/Tornillo M10 x 80mm
14	2	Almohadilla del Brazo	44	12	Tornillo M6 x 16mm
15	2	Manubrio VKR	45	3	Perno/Tornillo M10 x 75mm
16	1	Barra para Remar	46	2	Perno M10 x 50mm
17	1	Barra Lateral	47	22	Contratuerca M10
18	1	Cadena	48	2	Tapa del Porta Pesas
19	2	Soporte de Pesas	49	2	Tapa de la Barra Lateral
20	4	Parachoques de Pesas	50	1	Tornillo M10 x 15mm
21	2	Tapa del Tubo	51	4	Placa
22	4	Tapa del Manubrio	52	1	Cable Largo
23	2	Tapa de la Armadura	53	2	Tornillo M10 x 20mm
24	2	Tapa de la Base	54	3	Soporte del Cable
25	2	Tapa del Montante Vertical	55	17	Arandela M10
26	5	Pata	56	2	Perno de Porte M10 x 55mm
27	2	Tapa de la Armadura VKR	57	1	Manubrio
28	1	Parachoques del Porta Pesas	*	—	Manual del Usuario
29	6	Buje Cuadrado	*	—	Guía de Ejercicios
30	2	Perno de Ajuste			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por noventa (90) días de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.